



Ngày: Ngày 30 tháng 6 năm 2021

Khuyến cáo của bộ phận Y tế Công cộng COVID-19 cho Công chúng

Mặc dù vào ngày 30 tháng 6 năm 2021, Thống đốc Kate Brown đã dỡ bỏ hầu hết các quy định hạn chế liên quan đến COVID-19, điều quan trọng cần nhớ là COVID-19 vẫn gây ra rủi ro. Tất cả chúng ta phải làm hết sức mình để bảo vệ chính mình và bảo vệ lẫn nhau. Nếu tất cả chúng ta làm theo những hành động này, chúng ta sẽ giúp cứu mạng sống của đồng nghiệp, hàng xóm, bạn bè và thành viên gia đình của chúng ta.

Những hành động để bảo vệ bản thân và người khác khỏi COVID-19:

- Tiêm vắc xin.
- Ở nhà nếu bạn bị ốm. Các biến thể dễ lây nhiễm hơn của vi-rút SARS-CoV2 đang phổ biến tại Oregon. Các biến thể này dễ lây lan hơn và có thể khiến nhiều người bị nhiễm COVID-19 hơn. Tiêm vắc xin giúp giảm sự lây lan của các biến thể này.
- Xem [Khuyến cáo của bộ phận Y tế Công cộng: Đeo khẩu trang, khăn che mặt và tấm che mặt và giãn cách trong môi trường công cộng](#)
- Nếu bạn chưa được tiêm vắc xin hoặc có [nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng](#), hãy đeo khẩu trang và tránh xa những người khác khi ở trong đám đông hoặc tụ tập đông người.
- Nếu bạn trở nên có triệu chứng (ví dụ: ho, sốt hoặc khó thở) khi ở nơi công cộng, xin hãy trở về nhà và tự cách ly ngay lập tức.
- Hãy xét nghiệm nếu bạn có các triệu chứng của COVID-19.
- Liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn cần chăm sóc y tế.
- Thực hành vệ sinh tay tốt bằng cách rửa tay thường xuyên trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng dung dịch sát trùng tay có nồng độ cồn 60-95%.
- Dùng khuỷu tay hoặc khăn giấy che miệng khi ho/hắt hơi. Nếu bạn sử dụng khăn giấy, hãy bỏ ngay khăn giấy vào thùng rác và rửa tay.
- Tránh chạm vào mặt của bạn.

Nguồn lực bổ sung

- [Khuyến cáo của Bộ phận Y tế Công cộng: Đeo khẩu trang, khăn che mặt và tấm che mặt và giãn cách trong môi trường công cộng](#)
- [Biết các dữ kiện về vi-rút Corona:](#)
- [Xét nghiệm COVID-19 ở Oregon](#)

Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, bản in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Trung tâm Thông tin Y tế theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us